



OXFAM Intermón

CAMBIO CLIMÁTICO

¿Cómo combatirlo
en tu día a día?





Índice

1. El cambio climático: qué es, causas y consecuencias	3
2. ¿En qué nos afecta el cambio climático?	4
2.1. Cambio climático: ¿un problema igual para todos?	4
2.2. ¿Contribuye el cambio climático a la desigualdad social?	5
3. ¿Cómo combatimos el cambio climático?	7
3.1. ¿Cómo se planta cara al cambio climático desde los Gobiernos?	7
3.2. ¿Qué puedes hacer tú por ayudar al planeta?	8
3.2.1. En tu hogar	8
3.2.2. Cuando cocinas	10
3.2.3. Al desplazarte	11

1. El cambio climático: qué es, causas y evidencias

Inviernos menos fríos, una primavera más corta, cambios muy bruscos en el clima... Seguro que te suena, ¿verdad? A día de hoy, seguro que te has dado cuenta de que las estaciones ya no están tan bien delimitadas como antes o de que las precipitaciones, por ejemplo, siguen patrones diferentes a los que seguían hace varias décadas.

Todo esto es consecuencia directa de lo que conocemos como cambio climático: se trata de un cambio en el clima que se produce por causas naturales, pero que también podemos atribuir, directamente, a la actividad humana. **Y es una amenaza real para el planeta.**

En un estado natural, la temperatura del planeta se mantiene gracias al equilibrio entre tres factores: el efecto invernadero, que regula el calor que retiene la atmósfera; la variación de la cantidad de energía que llega a la Tierra procedente del Sol; y los cambios que hacen que la atmósfera refleje más o menos calor hacia el espacio. Los cambios en estos tres puntos hacen que el clima vaya variando a lo largo de los siglos, pero el problema real empieza cuando, por culpa de la actividad humana, modificamos alguno de ellos de una forma artificial.

Estas modificaciones se deben a que **estamos vertiendo a la atmósfera una cantidad de gases de efecto invernadero mucho mayor de la que puede eliminar** y, por tanto, se acumulan y provocan un aumento de las temperaturas, cambios en las precipitaciones y un aumento de los desastres naturales.



Los problemas a los que se enfrenta el planeta si no aunamos esfuerzos por detener el cambio climático son muchos y muy variados, y podrían agruparse en cuatro grandes bloques:

- **Deshielo y aumento del nivel del mar.** El aumento de las temperaturas globales está provocando que los hielos perpetuos del Polo se derritan y, por tanto, aumenta la cantidad de agua de los océanos. Pero también se están derritiendo las zonas glaciares de otros puntos del mundo, como Latinoamérica. Esto significa que, si no ponemos freno a la situación, muchísimas islas y ciudades costeras desaparecerán durante las próximas décadas.
- **Efecto sobre la agricultura y la pesca.** Los cambios en el clima provocan daños en las cosechas: no solo por unas temperaturas más altas, sino porque se producen más sequías, más inundaciones y más desastres naturales. Además, los bancos de peces se ven afectados por cambios en las corrientes marinas y en su medio de vida, poniendo en peligro su subsistencia.
- **Enfermedades y plagas.** Unas temperaturas más cálidas en todo el mundo hacen que enfermedades de carácter tropical encuentren nuevas zonas donde expandirse. Es el caso del dengue o la malaria, por ejemplo: enfermedades casi desconocidas en los países desarrollados y que podrían causar estragos entre la población con mucha facilidad.
- **Daños sobre la biodiversidad.** Los cambios de temperatura y de precipitaciones hacen que muchísimas especies animales y vegetales estén en riesgo de desaparecer: es el caso de los osos polares, tal vez el más famoso, pero también el de muchas especies que subsisten en ecosistemas con características cada vez menos definidas a las que no tienen tiempo de adaptarse.

2. En qué nos afecta el cambio climático

2.1. Cambio climático: ¿un problema igual para todos?

El cambio climático es un problema real para todo el planeta, pero no todo el mundo sufre sus consecuencias de la misma manera. **Donde tú ves un invierno menos lluvioso, otros ven sequías que significan la pérdida de las cosechas y, por tanto, graves problemas nutricionales para la población;** los cambios en las estaciones que te

Serán los países
en situación de
pobreza los que
sentirán más
el impacto del
calentamiento
global

afectan a ti, suponen inundaciones y desastres naturales que arrasan comunidades enteras.

Así pues, aunque el cambio climático es un problema que afecta a todas las personas, es indiscutible que **no todos los países sufren sus consecuencias de la misma manera**, y que no tienen la misma capacidad de respuesta y de protección ante su amenaza.

En este sentido, debemos ser conscientes de que **serán los países en situación de pobreza los que sentirán más el impacto del calentamiento global**: parece bastante claro que el cambio climático actuará de forma sinérgica con las vulnerabilidades que ya padecen estos países. De esta manera, las personas de estas comunidades verán más mermado su acceso a la sanidad o a aspectos tan esenciales como el agua.

Y no solo eso: también serán víctimas de más inundaciones, huracanes o sequías, y **sus capacidades de desarrollo disminuirán** no solo por un acceso peor a los recursos, sino porque es probable que su entorno se degrade más rápidamente por culpa de factores como la contaminación o la deforestación. Por este motivo, **es importantísimo que la comunidad internacional haga hincapié en políticas de desarrollo sostenible** que garanticen una economía sustentable y un uso racional de los recursos, que permita a estas comunidades enfrentar el cambio climático sin poner en peligro sus ecosistemas.

2.2. ¿Contribuye el cambio climático a la desigualdad social?

El problema no acaba ahí: el cambio climático está provocando un aumento en las sequías, los huracanes, las inundaciones y demás desastres naturales, que **ponen en serio peligro a los productores y productoras de los países en situación de pobreza**: estas personas dependen de sus cosechas para sobrevivir y, además, todos estos problemas climáticos aumentan su riesgo de seguir en la pobreza, de padecer hambrunas o de verse asoladas por enfermedades.

En este sentido, **el encarecimiento de los alimentos es uno de los puntos más preocupantes sobre el que afecta el cambio climático** en relación con la desigualdad social: con un índice de sequías o de inundaciones más elevado, la cantidad de cosechas perdidas aumenta de forma exponencial. Y esto se traduce en una subida de los precios y, por tanto, en que miles de personas tendrán todavía más dificultades para poder alimentarse de forma adecuada.



El cambio climático incide directamente en el hambre del mundo.

Si queremos evitar esta situación, es vital que se impulsen políticas agrarias sostenibles, adaptadas a la climatología de cada zona y, sobre todo, económicamente responsables para garantizar los derechos esenciales de los productores y productoras de estos países.

Si queremos evitar esta situación, es vital que se impulsen políticas agrarias sostenibles, adaptadas a la climatología de cada zona y, sobre todo, económicamente responsables para garantizar los derechos esenciales de los productores y productoras de estos países.

Si quieres contribuir con una economía global más sostenible, **una medida excelente es apostar siempre por los productos de Comercio Justo**: así sabrás que cada producto que compres se ha producido respetando el medio ambiente, pero también garantizando que se han respetado los derechos de todas las personas que han intervenido en su producción. Si los productores y productoras cobran un salario digno, les será más fácil rehacerse de los desastres que ocasiona un tsunami o un huracán. **¿No te parece una forma perfecta de luchar contra el cambio climático y también contra la desigualdad social?**

3. ¿Cómo combatimos el cambio climático?

El cambio climático es un problema global y, por tanto, **debemos afrontarlo desde todos los frentes posibles**: a nivel particular, local y, por supuesto, internacional. Solo si ponemos todos los medios disponibles y actuamos con rapidez y decisión seremos capaces de frenar los devastadores efectos del calentamiento global. Veamos qué medidas se están tomando en los Gobiernos de los diferentes países y, también, qué puedes hacer tú para frenar el problema, ¿vale?

3.1. ¿Cómo se planta cara al cambio climático desde los Gobiernos?

Los Gobiernos empezaron a tomar conciencia de que el cambio climático era un problema real hace ya tiempo: **las primeras medidas empezaron a plantearse en los años 80**, cuando empezó a ser evidente que algo estaba cambiando en nuestro planeta. **En 1992 se creó el Convenio Marco de las Naciones Unidas sobre el cambio climático**, un acuerdo internacional que, a día de hoy, está aceptado por prácticamente todos los países del mundo, y cuyo objetivo es que los Gobiernos controlen el vertido de gases de efecto invernadero a la atmósfera y que se tomen las medidas adecuadas para realizar un seguimiento efectivo del problema.

En la misma línea, en **1997 se aprobó el Protocolo de Kyoto**, aunque no entró en vigor hasta 2005: el objetivo de este protocolo era que los países disminuyeran sus emisiones de gases entre un 5 y un 8% en relación con las emisiones que tuvieron en 1990. **Se trató de un pequeño primer paso, pero sin duda fue crucial para iniciar el camino del cambio en los países industrializados.**

La Unión Europea también está trabajando en la lucha por el cambio climático: la totalidad de los Estados miembros han acatado el Protocolo de Kyoto y en el año 2000 se puso en marcha el programa europeo sobre el cambio climático, que incluye 42 medidas para reducir las emisiones de los países de la Unión. Se trata de medidas encaminadas a reducir el impacto de Europa sobre el clima.



Luchar contra el cambio climático es responsabilidad de todos.

3.2. ¿Qué puedes hacer tú por ayudar al planeta?

Si queremos poner freno al cambio climático, **es necesario que todas las personas tomemos partido en la batalla.** Y hay muchas más cosas que puedes hacer para colaborar de las que imaginas: en el trabajo, en casa, en la calle...

3.2.1. En tu hogar

El cambio climático es un problema de una magnitud enorme, pero aquí viene la buena noticia: **si todos ponemos un poquito de nuestra parte, estamos a tiempo de solucionarlo.** ¡Hay más de 7,000 millones de personas en el mundo! Si sumamos los pequeños gestos que todos podemos llevar a cabo, ¿no estás de acuerdo en que se notará la diferencia?

En primer lugar, **haz que tu hogar sea más sostenible:** reducir el impacto que tu casa tiene sobre el medio es una forma excelente de empezar a plantarle cara al cambio climático. Para conseguirlo, tienes muchas medidas a tu alcance. Para empezar, aísla tu casa correctamente. Desde las ventanas hasta el suelo o el techo, **un buen aislamiento**

es crucial para que no se pierda temperatura. De esta manera, conseguirás ahorrar en el consumo de calefacción en invierno y de aire acondicionado en verano.

Otro punto importantísimo es sustituir todas las bombillas de tu casa por luces LED. Este tipo de bombillas no contienen mercurio ni tungsteno y, además, no producen calor: esto significa que toda la energía que gastan se invierte en crear luz, a diferencia de las bombillas incandescentes, que sí que generan calor. Las emisiones de CO₂ de las luces LED se reducen en un 80%, y también reducen mucho el consumo así que lo notarás también en la factura.

En relación con la iluminación, **cuando vayas a pintar tu vivienda apuesta por los colores claros, porque reflejan mejor la luz** y podrás aprovechar más la luz natural. Y, además, procura decantarte por pintura natural, compuesta por arcilla, cal y pigmentos naturales: no es tóxica y ofrece los mismos resultados que la pintura convencional.



Entre todos, podemos conseguir una mejor gestión de los residuos que ayude a poner freno al cambio climático.

Otro aspecto que puedes cuidar a partir de ahora en tu hogar está relacionado con los electrodomésticos: cada vez que tengas que cambiar alguno, **elige el que tenga la mejor certificación energética.** Es verdad que son más caros, pero consumen menos y duran más, así que

no tardarás en recuperar esa inversión extra. En la misma medida, ojo con dejarlos enchufados sin necesidad: **tanto los electrodomésticos como los aparatos eléctricos que no están en funcionamiento siguen consumiendo de forma pasiva.**

Esto significa que, aunque no los estés utilizando, están gastando electricidad y, por tanto, te están costando dinero, al igual que sucede con el modo standby del televisor, del DVD o de la radio, por ejemplo. Evitar estos modos **y desenchufar siempre aquello que no utilizamos es una forma excelente de reducir el consumo de recursos del hogar.**

3.2.2. Cuando cocinas

Todos estos consejos para ahorrar recursos están enfocados al consumo energético, **¿pero sabías que tu alimentación también incide en el cambio climático?** Por ejemplo, cada vez que cocinas medio kilo de carne de vacuno estás consumiendo más de 6.000 litros de agua que se han utilizado para alimentar al ganado. ¡Esto **es el agua que una sola persona tardaría más de 8 años en beberse**, si se tomara cada día 2 litros! Alrededor de un 8% de toda el agua que se utiliza en el mundo se destina a producir alimentos con los que nutrir a las reses.

Y no solo eso: **el ganado es responsable directo de emitir casi un 19% de todos los gases de efecto invernadero** que se vierten a la atmósfera. El sistema digestivo y el estiércol de estos animales produce metano y óxido nitroso, **dos gases mucho más letales para el planeta que el dióxido de carbono.**

Cada año se producen más de 40 kg de carne por persona: **¿sabes cuántas cabezas de ganado se necesitan para mantener ese nivel de producción?** Y, peor aún: ¿cuánta agua se gasta en alimentarla? Si medio kilo requiere 6.000 litros de agua, esto significa que **40 kg de carne consumen 480.000 litros anuales por persona.** ¡Y hay más de 6.000 millones de personas en el mundo!

Si durante un único día a la semana las familias hicieran una comida sin carne, ¿te imaginas cuánta agua se ahorraría en todo el mundo? **Apostar por una dieta con más consumo de vegetales es una forma excelente de ayudar al planeta**, porque disminuimos el gasto de agua: la cantidad de litros que se necesita para cultivar verduras es muchísimo menor a la que se necesita para mantener el ganado; y, si apostamos por la compra de proximidad —es decir, si compramos productos locales—, reducimos los costes energéticos que supone trasladar los productos de zonas más alejadas.

Cada vez que eliges el transporte público en vez de tu coche estás reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero.

La compra de proximidad tiene otras ventajas importantísimas, como las que establece la Generalidad de Cataluña: permite que las especies agroalimentarias autóctonas no desaparezcan por culpa de otras foráneas, y nos ayuda a ser social y económicamente responsables, porque al comprar estos productos **estaremos contribuyendo a que las pequeñas explotaciones familiares puedan mantenerse frente a las grandes corporativas agrícolas y ganaderas**. Y, por si todo esto fuera poco, también estaremos ayudando al desarrollo y al crecimiento de nuestro país.

Además, **apostar por una dieta más vegetariana también es una manera perfecta de promover hábitos saludables en tu hogar**: comer un exceso de carne puede provocar problemas de salud de diferente intensidad. **Si enseñamos a los más pequeños a comer de una forma equilibrada hoy, estaremos protegiendo su salud mañana.**

3.2.3. Al desplazarte

Fuera del hogar también puedes participar en la lucha contra el cambio climático: **cada vez que eliges el transporte público en vez de tu coche estás reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero**, igual que lo haces si vas caminando o en bici. Y si no puedes evitar coger el coche porque tienes que hacer desplazamientos muy largos o no tienes transporte público cerca de tu trabajo, por ejemplo, procura invertir en un coche híbrido o que funcione con biocarburantes.



Con muy poco esfuerzo puedes hacer mucho por el planeta

Además, si no tienes previsto cambiar de coche en los próximos años, **procura compartir desplazamientos**: con los compañeros de trabajo, llevando a los más peques de la casa al colegio junto con sus amigos y amigas para movilizar menos coches... Utilizar todas las plazas del vehículo siempre que sea posible es una manera excelente de reducir la cantidad de coches que se mueven por la ciudad, y también de disminuir muchísimo los gases que se vierten a la atmósfera.

Y también tienes otras alternativas al vehículo propio: desde [el alquiler por horas](#) para cuando necesites ir a comprar o al médico hasta los [coches compartidos para viajes](#) y desplazamientos largos. Las opciones son cada vez más amplias, y seguro que encuentras la que más se adapte a tus necesidades en todo momento sin tener que adquirir, necesariamente, un vehículo propio.

Como ves, **tienes muchísimas opciones al alcance de la mano para poner freno al cambio climático**. Si todos adoptamos hábitos más respetuosos con el medio ambiente, podremos marcar una gran diferencia y contribuir a reducir los nocivos efectos que nuestra actitud está teniendo sobre el planeta. **¡Entre todos, lo lograremos!**



Un ebook de Oxfam Intermón

¡Síguenos!

